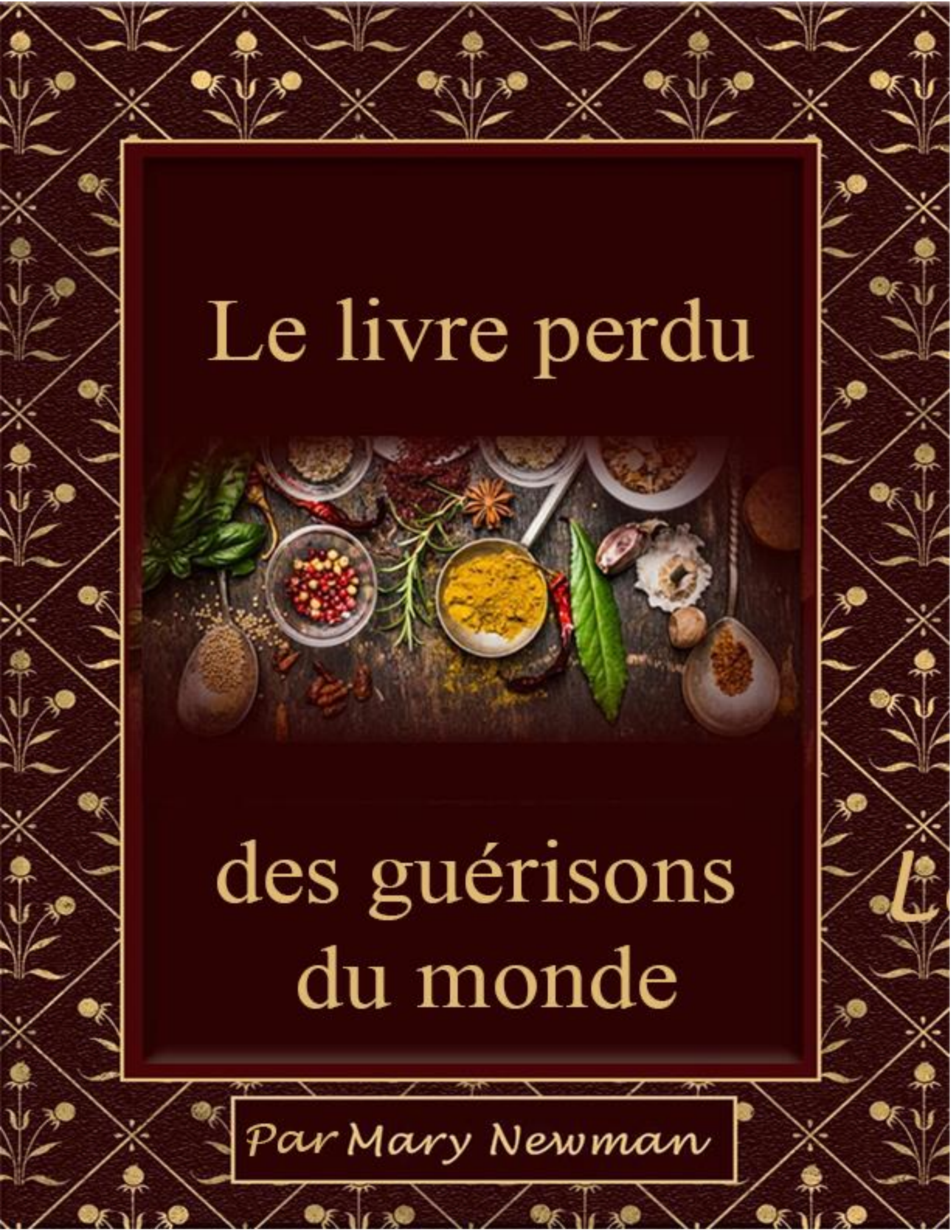
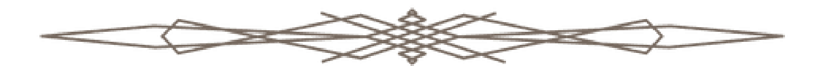
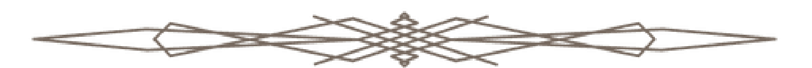

Le livre perdu
des guérisons
du monde
Par Mary Newman

Le livre perdu des guérisons du monde

Par Mary Newman

Table des Matières





Introduction

Il semble que peu importe notre âge ou l'époque à laquelle nous sommes nés, l'attrait et l'importance d'apprendre de nos ancêtres et des générations passées sont toujours présents. C'est précisément pourquoi on enseigne l'histoire aux enfants à l'école, car apprendre de ceux qui l'ont déjà vécue et essayée ne peut être battu. Essayer quelque chose pour la première fois n'est pas aussi intimidant s'il y a eu une forme d'essais et d'erreurs, plutôt que de devenir le cobaye. Nous prêtons donc attention à l'histoire et à ce que les générations passées ont traversé avant notre époque et peuvent maintenant nous apprendre.

C'est une merveilleuse façon d'avoir des connaissances et des attentes solides lorsque vous essayez de faire quelque chose de nouveau pour vous, tout en n'étant pas nouveau pour les autres. Si quelqu'un d'autre l'a déjà essayé, peu importe ce que cela pourrait être, cela a tendance à nous donner une certaine tranquillité d'esprit. Même si nous pouvons le faire dans une certaine mesure à partir de personnes de notre propre génération qui l'ont essayé récemment, cela ne nous donne pas la connaissance utile et puissante de ce que l'utilisation et l'abus à long terme pourraient avoir sur nous. En d'autres termes, apprendre de nos générations passées peut nous épargner de la misère et de l'inconfort futurs.

La médecine, qu'il s'agisse d'une prescription traditionnelle par un professionnel de la santé agréé ou d'un bon remède à la maison et naturel à l'ancienne, n'est pas différente. Qu'il s'agisse de médecines et de remèdes traditionnels, nouveaux, naturels ou alternatifs, une expérience et des connaissances approfondies vous aideront à choisir une bonne option pour vos besoins individuels, pour diverses circonstances, conditions et affections.

Cependant, pour ce livre, nous allons nous concentrer sur les remèdes et remèdes naturels, domestiques et mondiaux. En d'autres termes, un remède dont vous n'aurez pas besoin d'une ordonnance écrite, il suffit d'examiner des informations et des antécédents sur les expériences de nos ancêtres et des générations passées.

Certaines personnes classeraient les informations que nous allons couvrir comme “alternatives". Cependant, alors que la médecine alternative est souvent décrite comme une médecine peu orthodoxe, certaines d'entre elles nécessitent encore une licence médicale ou une formation pour être administrées, comme l'acupuncture et les traitements chiropratiques.

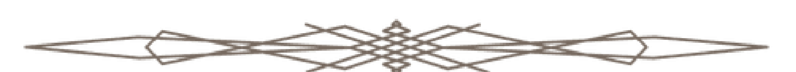


Au lieu de cela, nous allons nous concentrer sur les traitements et les remèdes qui ne le font ***pas*** exiger tout type de licence ou de diplôme à administrer. Cependant, comme pour tout traitement, assurez-vous pour faire vos propres recherches et connaître votre corps et comment il réagit à certains ingrédients avant d'essayer un nouveau traitement. Nouveau, pour vous, ce n'est...pas pour nos ancêtres.

Un remède naturel ou à la maison est un traitement ou un remède contre une maladie qui utilise des ingrédients naturels tels que des légumes, des plantes ou des épices. Ces remèdes sont de plus en plus populaires en raison des dépenses de la médecine traditionnelle, sans parler des tracas d'obtenir un rendez-vous chez le médecin et de lutter contre les problèmes de couverture d'assurance. Mais la plupart du temps, les gens recherchent des moyens holistiques de traiter leur corps, plutôt que de masquer les symptômes.

Une autre raison importante pour laquelle les gens recherchent des options naturelles est qu'ils n'ont pas les effets secondaires de la médecine conventionnelle, ce qui peut être horrible pour certains. L'un des remèdes naturels les plus populaires est la soupe au poulet. C'est un acte courant d'apporter de la soupe au poulet à quelqu'un qui est malade ou de préparer la vôtre lorsque vous avez un rhume. Bien qu'il soit connu pour aider avec le rhume, il n'a pas d'effets secondaires, tels que la somnolence, la constipation ou tout autre effet défavorable.

Une chose importante à retenir cependant est que, aussi bon qu'un remède naturel puisse être, il ne devrait pas remplacer les conseils et les tests judicieux d'un médecin. Les remèdes dont nous parlerons dans ce livre ne sont pas un remède miracle, et ne devraient pas non plus remplacer les traitements recommandés par le domaine médical pour les affections graves. De plus, soyez conscient de votre propre corps et de ce à quoi il réagit et ne réagit pas, comme les réactions indésirables à quelque chose auquel vous pourriez être allergique lorsqu'il est digéré ou appliqué. Si l'un des remèdes mentionnés dans les chapitres à venir entraîne une aggravation de votre état ou l'apparition d'une autre affection, vous devriez consulter un médecin professionnel. En fait, il est recommandé de demander l'approbation de votre médecin à l'avance. La plupart des médecins ne verront aucun mal à essayer un remède naturel à moins qu'il ne soit contradictoire avec d'autres médicaments que vous pourriez prendre.





Chapitre 1

Exploiter la Sagesse de nos Ancêtres en Matière de Guérison Naturelle





La plupart des gens connaissent quelqu'un qui a transmis son remède naturel ou à base de plantes préféré pour guérir ou traiter certaines affections, qu'il s'agisse d'un grand-parent, d'un parent ou de votre grand-tante ou oncle mondain, ou même d'un ami de la famille. Sinon, vous devez au moins avoir entendu parler de quelques rumeurs ou de ce que l'on appelle communément un “conte de vieilles femmes”, n'est-ce pas ? Des souvenirs de maman ou de grand-mère mélangeant quelque chose que vous n'auriez jamais envisagé de digérer ou d'appliquer à votre corps surgissent probablement dans votre esprit en ce moment. Et, plus le mélange est étrange, plus le souvenir est fort.

Et, maintenant plus que jamais avec la résistance mondiale aux antibiotiques, nous assistons à une résurgence de ces vieux remèdes et traitements naturels trouvés dans le monde entier. Mais, peut-être que vous n'avez entendu parler que de 1 ou 2 traitements utilisés depuis des siècles. Pourtant, il y en a beaucoup plus à considérer qui ont été générés et utilisés à travers le monde.

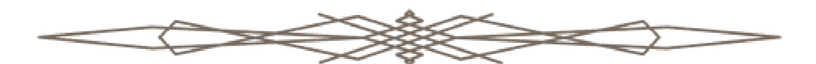
Heureusement, il existe de nombreuses informations précieuses de nos ancêtres sur lesquelles nous pouvons puiser pour traiter des affections telles que la douleur, le rhume, la grippe, les irritations cutanées, etc. Un exemple de la raison pour laquelle cela est important est qu'il y a un énorme problème avec la résistance actuelle aux antibiotiques aux bactéries que nous voyons. En conséquence, des souches plus fortes d'infections à staphylocoques deviennent un véritable problème à traiter. Soudain, le besoin de remèdes naturels a augmenté pour aider à soutenir notre santé et notre bien-être en général.

Attraper une infection secondaire à l'hôpital lors d'un traitement pour autre chose est courant de nos jours. C'est une raison suffisante pour écouter nos ancêtres et prendre des leçons sur ce qu'ils ont utilisé ou continuent d'utiliser pour traiter certaines affections naturellement, plutôt que d'ajouter à la résistance aux antibiotiques.

Alors, comment allez-vous obtenir toutes ces informations ?

Comment puiser dans un monde d'informations

Vous pourriez commencer par interroger les personnes âgées de votre vie, que ce soit la famille ou les amis. La plupart des gens qui ne jurent que par ces remèdes seront impatients de le partager avec tous ceux qui écouteront. Demandez à vos parents, grands-parents, tantes, oncles, voisins, amis et à toute personne à qui vous pouvez penser qui pourrait avoir des connaissances sur le sujet.

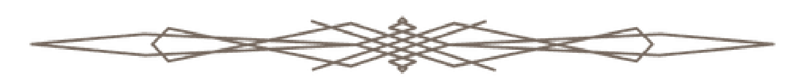


Assurez-vous de prendre un crayon et du papier, car plus la personne que vous interviewez est âgée, plus elle est susceptible de partager beaucoup de détails. Plus vous collectez d'informations, mieux c'est. Vous pouvez toujours éliminer les friandises inutiles qu'ils ajoutent plus tard. De nombreux ancêtres sont fiers de partager tout ce qui a fonctionné et peut aider les autres. En fait, ils auraient pu le leur transmettre les années précédentes.

Ils ne savent peut-être pas pourquoi cela fonctionne, juste que cela fonctionne. Si vous êtes curieux, faites des recherches. Avec la technologie d'aujourd'hui, c'est probablement sur le Web quelque part. Vous trouverez probablement plus de gens qui en discuteront pour étayer la théorie.

Vous ne saurez jamais sur quelles mines d'or les membres âgés de votre famille ou vos voisins pourraient être assis, jusqu'à ce que vous leur demandiez..." Quels sont les remèdes maison que vous avez utilisés avec succès à votre époque ?"... "Quelles sont les herbes ou les plantes que vous avez utilisées pour traiter des maladies et qui ont fonctionné ?"... "Avez-vous déjà utilisé une épice ou une herbe pour traiter un rhume ?" Commencez à demander. Vous pourriez être surpris.

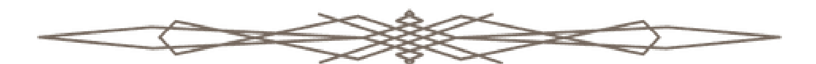
Même si vous n'êtes pas du tout intéressé par l'étude de la phytothérapie ou par les recherches et les entretiens, vous pouvez vous constituer un répertoire important de remèdes maison et naturels pour vous aider, vous et votre famille, à rester en aussi bonne santé que possible en évitant les infections et autres maladies par d'autres moyens. C'est pourquoi ce livre a été écrit. Donc, vous n'avez pas à faire toutes les entrevues et les recherches vous-même. Mais, ne laissez pas cela vous dissuader de creuser plus profondément à l'avenir. Il y a beaucoup d'informations de nos générations précédentes à exploiter pour notre santé future.





Chapitre 2
Pourquoi les Gens Veulent ou Ont Besoin de Remèdes Naturels





Avant de plonger dans certains des remèdes du monde merveilleux et naturels qui sont disponibles pour diverses affections, voyons pourquoi la popularité de ces traitements gagne parmi tant de gens, en particulier pour ceux de plus de 50 ans. C'est vrai. Les hommes et les femmes sont de plus en plus fatigués des multiples prescriptions et des produits chimiques qui traversent leurs systèmes comme l'eau.

Il n'est pas rare que les sociétés pharmaceutiques essaient d'imiter ce que la nature peut déjà faire pour nous lorsqu'il s'agit de traiter certaines affections. Alors, pourquoi ne pas aller directement à la source? Il y a plusieurs raisons pour lesquelles de plus en plus de gens recherchent un chemin plus naturel, un chemin que nos ancêtres ont emprunté avec succès dans le passé.

Les deux chemins ont leurs propres avantages et inconvénients. Mais, les remèdes naturels ont tendance à fonctionner avec le système naturel du corps, tandis que les traitements pharmaceutiques tentent souvent de modifier ou de contrôler le système du corps. Et, parce qu'aucun chemin n'a trouvé le remède à chaque maladie, il y a de la place pour les deux dans le maintien et l'atteinte d'une santé optimale.

Cependant, il existe de très bonnes raisons pour lesquelles de nombreuses personnes pourraient opter pour la voie naturelle.

Facilement Disponible

La nature regorge d'ingrédients merveilleux pour une approche naturelle du traitement de diverses maladies et mésaventures. Jetez un coup d'œil autour de vous. De la terre ou de l'eau, des suppléments naturels et des herbes peuvent être trouvés. En fait, la forêt amazonienne pourrait facilement être considérée comme la pharmacie naturelle non officielle du monde, avec son abondance d'ingrédients bruts et non raffinés pour les remèdes, qui n'attendent que d'être exploités par quelqu'un à la recherche d'un remède non chimique. Et, bien que cela puisse être nouveau pour vous, la plupart ne l'est pas du tout. Heureusement, nous avons des générations passées qui ont exploré et expérimenté, ouvrant la voie à notre avantage aujourd'hui. Il se peut même que vous digériez déjà certains de ces ingrédients et que vous ne sachiez pas qu'ils ont eu une influence positive sur votre système. Cependant, il faut parfois plus que ce que vous obtenez dans un repas normal, ou combiné avec un autre ingrédient naturel, ou consommé d'une autre manière, pour qu'il soit pleinement efficace.



Des Siècles d'Expérience

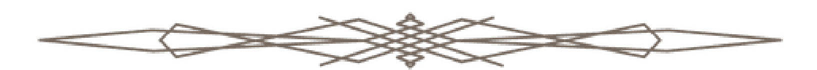
Les remèdes à base de plantes sont utilisés sous une forme ou une autre depuis des siècles. La combinaison d'articles bruts et non raffinés trouvés dans la nature à des fins médicinales se poursuit depuis des générations. En fait, avant que la médecine moderne ne se tourne vers le laboratoire, c'est tout ce que les gens devaient utiliser pour n'importe quelle maladie. Bien avant que les blouses blanches ne soient suspendues dans les laboratoires officiels, les gens créaient et expérimentaient avec les éléments qu'ils trouvaient autour d'eux dans la nature. Prenez les tribus indiennes, par exemple. Ils utilisent divers remèdes à base de plantes pour un large éventail de maux depuis des siècles, avec un succès remarquable. Sinon, il n'y aurait pas une telle demande pour leurs connaissances et leur expérience aujourd'hui.

Considère l'Ensemble du Corps

La médecine pharmaceutique se concentre généralement sur une partie du corps, dans l'espoir de corriger ou de modifier cette partie spécifique pour un soulagement. Malheureusement, cela ne traite souvent que le symptôme, plutôt que de résoudre le problème. De plus, tout le corps doit travailler ensemble pour des performances optimales et une santé et un bien - être globaux, que les remèdes naturels embrassent généralement. Le corps fonctionne mieux lorsque toutes les parties du système peuvent fonctionner en rythme, plutôt qu'une partie du système altérée ou masquée par des médicaments pharmaceutiques. Les personnes qui pratiquent la médecine et les remèdes naturels et entiers se rendent compte que le simple fait de ne traiter que les symptômes ne suffit pas. L'utilisation de traitements à base de plantes trouve souvent un moyen de se concentrer sur le rythme naturel du corps, ce qui conduit à un état d'être plus sain et permet au corps de travailler à nouveau dans son ensemble.

Adopté par les produits pharmaceutiques

Ce n'est pas parce que quelqu'un pourrait préférer les remèdes naturels qu'il exclut ou rejette nécessairement les médicaments pharmaceutiques. Beaucoup de gens en voient le besoin lorsqu'une herbe ou un remède naturel pourrait ne pas fonctionner. Certaines maladies ou maladies nécessiteront plus qu'un remède à base de plantes. Cependant, les naturalistes et les sociétés pharmaceutiques reconnaissent l'importance de mélanger les deux à la fois et qu'ils peuvent travailler ensemble pour guérir le corps.

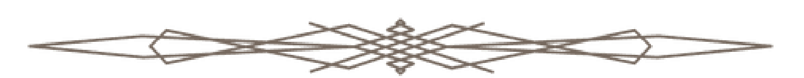


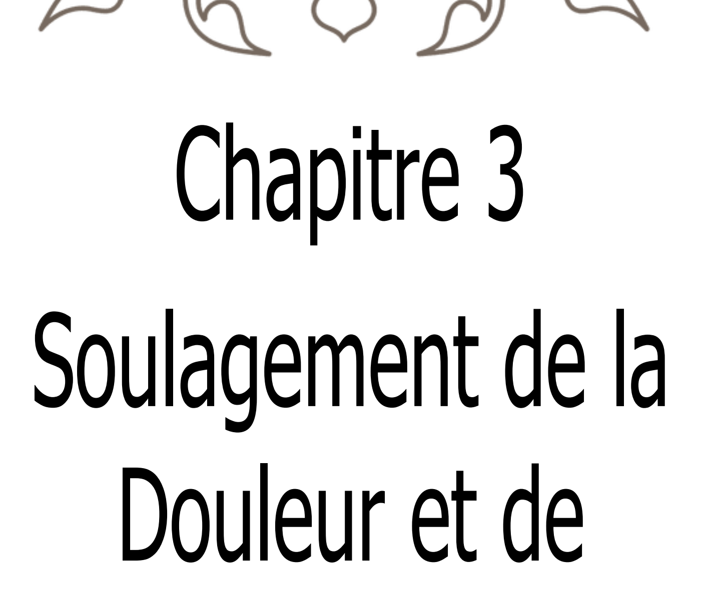
Moins Coûteux

Le coût des médicaments sur ordonnance aux États-Unis a explosé au fil des ans, et il n'y a aucune preuve que cette tendance se termine de sitôt. Beaucoup de gens quittent le comptoir de la pharmacie sous le choc, ou parfois les mains vides après avoir entendu le prix de leur ordonnance. Même avec la couverture des ordonnances, le coût peut être alarmant. Les alternatives à base de plantes sont beaucoup plus conviviales sur le livre de poche. Ainsi, de plus en plus de personnes recherchent des options naturelles pour les traitements. Lorsqu'il existe une alternative naturelle qui a du sens pour la maladie, il est également logique d'emprunter cette voie.

Comme vous pouvez le voir ci-dessus, les remèdes à base de plantes donnent de l'espoir à de nombreuses personnes, pour diverses des raisons allant du coût au sentiment de bien-être général. Que ce soit un remède pur et simple ou une aide pour aider à côté des médicaments pharmaceutiques, des options de remèdes naturels sont recherchées par de plus en plus de personnes chaque jour.

Alors, quel est le bon pour votre maladie particulière ? Bonne question. Et nous avons des réponses.

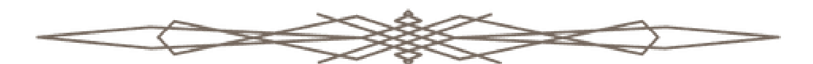




Chapitre 3

Soulagement de la Douleur et de l'Inflammation





La consommation et l'abus d'opioïdes, prescrits ou non, déclenchent des alarmes depuis quelques années maintenant. Et, ça ne s'améliore pas. En fait, il y a eu tellement de pression sur les médecins lorsqu'ils les prescrivent, qu'ils ont parfois peur de le faire, même pour ceux qui souffrent de douleurs intenses. Donc, même si vous n'étiez pas déjà sur le marché des analgésiques naturels, cela seul pourrait vous inciter à l'envisager maintenant.

Quelle que soit votre raison, votre peur ou votre désir de rester à l'écart des produits pharmaceutiques, vous serez heureux de savoir qu'il existe plusieurs options pour soulager la douleur et l'inflammation all toutes naturelles, trouvées et découvertes du monde entier.

Douleur Générale

Il existe tous les types de douleurs, localisées dans diverses parties de notre corps comme un mal de tête, un mal de dos ou un mal de dents.

Écorce de Saule

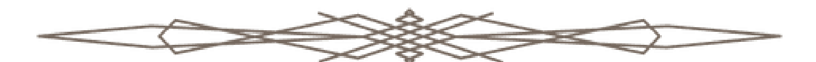
En tant qu'excellente option pour traiter l'inflammation, l'écorce de saule est utilisée depuis des siècles. Cela remonte aussi loin que le 5ème siècle avant JC, avec Hippocrate écrivant sur les avantages. Avec des saules trouvés dans le monde entier, il a été largement accepté comme traitement naturel de la douleur et de l'inflammation.

Au début, les gens mâchaient souvent simplement l'écorce pour aider à soulager la douleur et même les fièvres. Au fur et à mesure que le temps et la technologie progressaient, il a pris la forme d'une herbe séchée qui était imprégnée comme un thé, et maintenant une forme liquide ou en capsule.

Cependant, on pense qu'il est risqué pour les enfants de consommer.

Curcuma

Épice populaire du Moyen-Orient, le curcuma aide non seulement à protéger notre corps des molécules de radicaux libres qui peuvent endommager les tissus et les cellules, mais a également été attribué à la lutte contre l'inflammation et la douleur.



Il peut être digéré, ainsi que utilisé à l'extérieur comme une application topique pour les articulations arthritiques ou les plaies. Faire une pâte en mélangeant 2 cuillères à soupe avec de l'eau pour appliquer par voie topique. D'autres façons de l'utiliser incluent la digestion de jusqu'à 1,5 cuillère à café de poudre de racine séchée chaque jour, la prise d'un supplément de 250 mg ou son utilisation fréquente pour assaisonner vos aliments.

Il a également été rapporté par de nombreuses personnes pour aider avec d'autres conditions telles que l'indigestion, le psoriasis et les ulcères.

Wasabi

Même si cela peut faire mal de descendre, certaines épices chaudes sont utiles pour soulager les articulations douloureuses. Si vous pouvez tolérer des aliments épicés intenses, comme le wasabi, vous pouvez imiter les analgésiques. Le wasabi est une plante qui pousse naturellement au Japon, le long des ruisseaux et des rivières. Il a été cultivé dans la cuisine depuis les temps historiques, mais a connu un regain de popularité dans les années 1990.

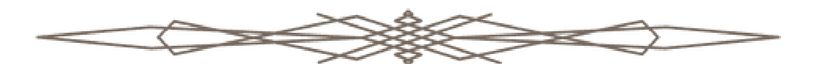
Heureusement, les aliments épicés et les collations sont à la mode maintenant, y compris les articles aromatisés au wasabi. Donc, vous devriez pouvoir trouver du wasabi à peu près n'importe où. Cependant, vous devez d'abord vous assurer que vous pouvez le tolérer à petites doses.

Huiles Puissantes pour Réduire la Douleur

Les huiles sont utilisées pour plus que la cuisine maintenant, de l'aromathérapie au soulagement de la douleur. Il y en a plusieurs qui ont été utilisés pendant des siècles dans le monde entier, testés très tôt par nos ancêtres, tels que:

- **Huile d'Onagre** – Les femmes du monde entier utilisent l'huile d'onagre pour soulager les cycles menstruels douloureux. Il est riche en acide gras essentiel gamma-linolénique et est connu dans le monde entier comme utile pour équilibrer les hormones. Les suppléments facilitent la prise pendant le cycle menstruel, généralement à partir du premier jour, et pendant l'ovulation.

- **Huile d'Arnica** – L'huile d'arnica a été développée à partir de la plante d'arnica, que l'on trouve le plus souvent en Sibérie et en Europe. Utilisé comme traitement topique, il aide à guérir les ecchymoses et à réduire l'inflammation et la douleur en s'appliquant sur les articulations



douloureuses deux fois par jour. De nombreux patients du canal carpien trouvent suffisamment de soulagement pour éviter la chirurgie.

- **Huile de Lavande et de Menthe Poivrée** - Associées, ces 2 huiles sont connues pour aider à soulager des maux tels que les douleurs myofasciales, les maux de tête et la fibromyalgie. La lavande aide à relâcher les tensions musculaires, tandis que la menthe poivrée peut améliorer la circulation. Mélangez quelques gouttes et massez dans les tempes pour un mal de tête, ou dans d'autres zones douloureuses. La lavande peut également aider à se détendre simplement par l'arôme lui-même.

Les huiles essentielles peuvent être trouvées à peu près n'importe où et dans une large gamme de prix. Plus il est pur, plus vous en tirerez d'avantages.

Sel d'Epsom

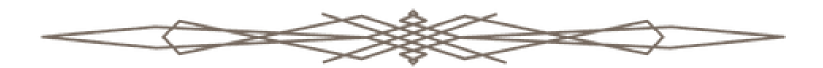
Quand il s'agit de remèdes et de conseils du vieux monde transmis de génération en génération, le sel d'Epsom vient peut-être à l'esprit. En fait, vous avez probablement déjà entendu parler de celui-ci. Si ce n'est pas une nouvelle pour vous, au moins c'est un rappel car c'est un remède rapide, facile et fiable.

Le sel d'Epsom est riche en magnésium, ce qui est idéal pour une utilisation comme analgésique naturel dans les articulations, les muscles et les os. Vous avez un éperon osseux dans le talon? Trempez votre pied dans du sel et de l'eau d'Epsom. C'est également une source utile pour éliminer les éclats, car un bon trempage aidera à les retirer.

Feuilles de Chou

Le chou n'est pas sain juste pour les calories ridiculement basses! Il a également été célébré au fil des ans pour ses traits anti-inflammatoires. Manger du chou, ainsi que ses cousins comestibles choux de Bruxelles, brocoli et chou-fleur, est sain pour accélérer l'élimination des toxines des organismes. Ainsi, l'ajout de ces légumes est une excellente source de nutriments pour aider le corps à rester en bonne santé en général.

Mais les feuilles de chou peuvent également aider à soulager l'inflammation et la douleur. Prenez 2 ou 3 feuilles, ramollissez-les dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient souples. Séchez-les en tapotant, mais badigeonnez-les d'un peu d'huile, puis enroulez-les autour de votre cou avec une serviette ou une écharpe. Vous pouvez les garder en place pendant quelques heures.



Maux de tête

Parfois, un mal de tête peut être débilitant, au point de ne pas pouvoir sortir du lit pendant des heures, voire des jours. Il y a beaucoup de médicaments en vente libre et d'ordonnances que vous pouvez obtenir. Mais, si vous voulez utiliser un remède naturel, il y a aussi de l'aide.

Tranches de Pommes De Terre

Pour les migraines ou les maux de tête, essayez d'appliquer 2 ou 3 tranches de pommes de terre crues sur votre front. Vous pouvez les garder en place avec un foulard ou un bandeau et les laisser pendant quelques heures.

Si un mal de tête persiste plus longtemps, essayez de boire ¼ tasse d'eau tiède de pomme de terre, 3 fois par jour jusqu'à ce qu'il disparaisse. Râpez simplement une pomme de terre crue, puis pressez le du jus naturel et buvez. Les pommes de terre ont des propriétés anti-hémorragiques et anti-anémiques, ainsi que de la vitamine C, A, K et du soufre, qui contribuent tous à soulager les maux de tête.

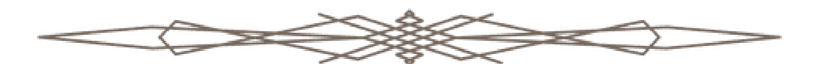
Maux de Dents

Qu'il s'agisse d'une mauvaise dent, d'une infection ou de quelque chose coincé entre vos dents, un mal de dents peut être assez aggravant. Si le mal de dents persiste, consultez un dentiste, car cela pourrait entraîner des problèmes de santé plus graves, tels qu'une maladie cardiaque.

À vrai dire, rien ne peut être plus distrayant et débilitant pour la journée moyenne qu'un mal de dents lancinant. Heureusement, il existe plusieurs remèdes naturels pour traiter un mal de dents. Et, la plupart de ces options ont des ingrédients qui peuvent être facilement trouvés ou déjà sous la main.

- **Ail** - En tant qu'anesthésique naturel, l'ail peut rapidement aider à soulager un mal de dents en pressant une gousse dans la dent à problème. Si vous avez des maux de dents fréquents, mâchez une petite quantité d'ail cru chaque jour.

- **Oignon** - Semblable à l'ail, l'oignon a également le même effet sur les maux de dents. Mâchez l'oignon cru, plusieurs fois par jour, si nécessaire.



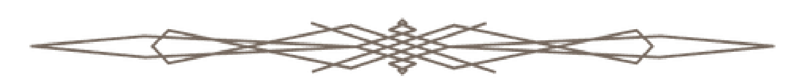
- **Huile de girofle** - Des générations utilisent l'huile de girofle pour les maux de dents depuis des années. Trempez une boule de coton dans l'huile de clou de girofle, puis appuyez dessus dans la zone tendre.

- **Citron** – Si vous avez des maux de dents fréquents et de l'inconfort, rincez-vous la bouche chaque matin au réveil avec du jus de citron. Il agit pour éliminer la plaque et l'accumulation de bactéries, créant un environnement plus sain dans votre bouche. C'est génial aussi pour nettoyer les dents et rafraîchir l'haleine.

- **Sel** - Un remède éprouvé pour les maux de dents et les plaies dans la bouche consiste à se gargariser et à rincer à l'eau tiède salée. Faites-le plusieurs fois par jour jusqu'à ce que la douleur ou les plaies disparaissent.

Bien sûr, ces options ne sont pas pour remplacer un problème majeur dans votre bouche. Si rien de tout cela ne fonctionne, vous devriez probablement consulter un dentiste pour résoudre définitivement le problème. Une bouche malsaine peut entraîner une crise de santé plus grave, comme une maladie cardiaque.

Soyez prudent cependant. Tous les remèdes contre la douleur mentionnés ci-dessus ne doivent pas se substituer aux bons conseils d'un professionnel qualifié, surtout si la douleur persiste. Si la douleur ne disparaît pas, vous devriez consulter un médecin, car un problème de santé plus grave pourrait survenir.

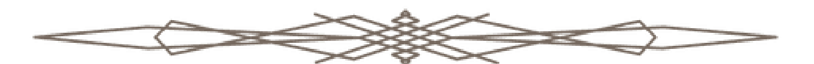




Chapitre 4

Toux, Rhume, Grippe et Maux de Gorge





Rien de plus irritant que le rhume, à l'exception des aides traditionnelles et pharmaceutiques limitées qui sont prescrites pour nous débarrasser des symptômes gênants de ces maux. Le plus souvent, il faudra juste du temps pour que le rhume ou la grippe suive son cours et nous passons à autre chose.

Cependant, cela ne signifie pas que nous devons souffrir des symptômes jusqu'à ce que le ravageur soit prêt à quitter notre système. Là encore, certains des médicaments suggérés par les médecins peuvent être coûteux et parfois pas les meilleurs pour nous.

Heureusement, il existe une abondance de traitements et de remèdes naturels qui ont été transmis depuis de nombreuses générations à travers le monde. Le rhume est universel, tout comme les traitements.

Rhume

Tout d'abord, jetons un coup d'œil au traitement du rhume. Plus tard dans le chapitre, nous examinerons le ciblage de zones plus spécifiques d'un rhume, comme calmer une toux tenace ou apaiser un mal de gorge.

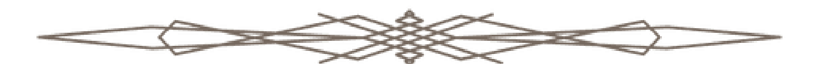
Oignon

Un simple reniflement d'oignon peut faire pleurer la plupart des yeux et être considéré comme un problème lors de la cuisson. Mais au Japon, les gens ont attrapé un oignon pendant des décennies. Essayez d'en renifler un plusieurs fois par jour pendant que vous êtes congestionné. Cela pourrait suffire à dégager les passages sinusaux, au moins pour un sursis temporaire.

Les Japonais préparent également une boisson à base d'une quantité décente de gingembre râpé, de jus de citron, de miel et d'eau chaude pour aider à éliminer la congestion.

Ail

Considéré par certains comme l'antibiotique de la nature, l'ail est populaire dans de nombreux pays, comme l'Espagne, la Colombie et l'Afrique du Sud. L'ail est utilisé dans le traitement des symptômes d'un rhume ou de la grippe. Il est déjà bien reconnu comme un ingrédient commun dans les aliments du monde entier. Mais en période de maladie ou de prévention, peut-être que nous l'amplifions un peu. Ajoutez un peu plus à nos plats. En fait, même sans symptômes, il est



largement accepté comme un ajout sain à notre alimentation. En Espagne, c'est une pratique répandue d'ajouter de l'ail, du miel et du citron au thé pour apaiser une toux.

Les huiles présentes dans l'ail sont si piquantes qu'on pense qu'elles suppriment même une toux tenace et aident à soulager la congestion. Mais, même les connaisseurs d'ail découvriront que boire de l'ail n'est pas tout à fait la même chose que de manger une tranche chaude de pain grillé à l'ail. Alors, ne vous attendez pas à ce que cela se passe aussi facilement que cela puisse paraître.

Herbe de Pois Chiche et Feuilles de Molène

Bien qu'elles ne soient pas aussi connues, les herbes de mouron et les feuilles de molène sont choisies par certaines personnes comme remède naturel contre le rhume. Vous pouvez trouver les deux articles dans un magasin de santé ou en ligne dans divers magasins de vente au détail en ligne.

Pour traiter un rhume, on ajoute 2 cuillères à soupe de feuilles de molène et de mouron des oiseaux à 1 litre d'eau bouillante, on remue doucement et on laisse infuser pendant environ 30 minutes. Il est préférable de boire le mélange au chaud. Buvez 1 tasse toutes les 3 heures pendant une journée et reposez-vous suffisamment.

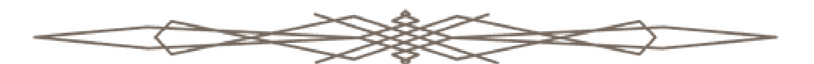
Rhum Chaud et Menthe Poivrée

En haute mer, les marins écossais recevaient souvent une concoction de rhum et de menthe poivrée s'ils luttaient contre un rhume. Alors qu'ils étaient confinés dans un navire, ils n'avaient pas le luxe de courir à la pharmacie locale. Alors, ils mélangent un peu de menthe poivrée avec leur rhum chaud pour faire un bon toddy pour aider avec les symptômes du rhume.

Ils comptent également sur l'air marin, jurant que le simple fait de respirer l'air marin salé aide à réduire la congestion. C'est peut-être similaire aux sprays salins qui peuvent être achetés en vente libre.

Boisson Chaude au Caramel

Oui, vous venez de découvrir une bonne et saine raison de prendre part à un peu de douceur. En Serbie, il est courant que les gens préparent une boisson au caramel pour soigner leur rhume, pas seulement parce qu'elle a si bon goût.



Pour ce faire, ils font fondre 3 cuillères à soupe de sucre à feu doux. Après cette fusion, il commencera à s'assombrir en une belle couleur caramel. À ce stade, ajoutez 1 tasse de lait et continuez à remuer jusqu'à ce qu'il devienne une boisson lisse et veloutée. Plus vous pouvez le boire chaud, mieux c'est.

Moutarde

Il semblerait que manger une cuillère de moutarde puisse dégager vos voies nasales, au moins temporairement. Mais, cette fois, nous ne parlons pas de le digérer. En Russie, ils trempent leurs pieds dans un mélange de moutarde lorsqu'ils souffrent de toux et de rhume.

Ils mélangent la poudre de moutarde sèche avec de l'eau chaude, puis trempent leurs pieds dedans, jusqu'à ce que l'eau refroidisse. À ce stade, ils couvrent les pieds avec une paire de chaussettes chaudes et grillées, puis se reposent.

Navet

Les navets sont une source majeure de vitamine C, qui aide à renforcer le système immunitaire. En Iran, les personnes enrhumées mangent souvent des navets pour renforcer leur système immunitaire dans l'espoir de combattre le rhume et la toux.

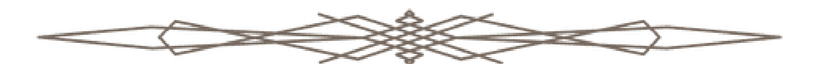
Cependant, ce n'est peut-être pas le moyen le plus rapide de vaincre un rhume actuel, le suivi de la vitamine C aidera à repousser les futurs rhumes.

Calmer une toux

Les rhumes s'accompagnent souvent d'une toux. Parfois, une mauvaise toux peut même être très douloureuse. Mais, à tout le moins, assez irritant. Trouver un remède naturel qui fonctionne serait très utile pour enfin se débarrasser d'une toux désagréable et commencer à rattraper votre sommeil.

Sirop d'Extrait d'Escargot

Cela peut ne pas sembler attrayant pour la plupart, mais l'utilisation des escargots en médecine remonte aussi loin que Pline et Hippocrate. À cette époque, la méthode utilisée consistait à digérer l'escargot lui-même, en descendant souvent jusqu'à l'eau pour le ramasser directement sur les rochers.



Cependant, dans le monde de la médecine moderne d'aujourd'hui, vous pouvez trouver du sirop d'extrait d'escargot pour aider à lutter contre la toux. Bien qu'il ne soit pas facile à trouver, il est encore assez courant en Allemagne.

Dans une Coquille de Noix

Il n'y a peut-être rien de plus frustrant avec un rhume qu'une toux tenace, qui vous tient éveillé, interrompt les conversations et peut en fait devenir douloureux. Il y a beaucoup de sirops contre la toux sur les étagères des pharmacies à travers le monde. Mais, en plus de ne pas toujours fonctionner, ils sont coûteux et ne constituent pas du tout un remède naturel.

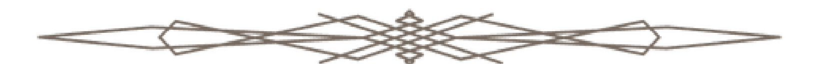
Heureusement, les gens du monde entier fabriquent du thé à partir de coquilles de noix depuis des années pour soulager leur toux. Pour ce faire, rassemblez environ 5 onces de coquilles de noix et ajoutez de l'eau dans une casserole pour faire bouillir. Boire le thé encore chaud ou tiède est préférable pour aider à détendre tout ce qui contribue à une toux.

Apaiser un Mal de Gorge

Votre gorge a-t-elle l'impression d'avoir avalé quelque chose de tranchant ou d'avoir crié pendant des heures ? Il existe quelques remèdes naturels pour apaiser une gorge irritée, qui ont été utilisés dans le monde entier. Jetez un coup d'œil...

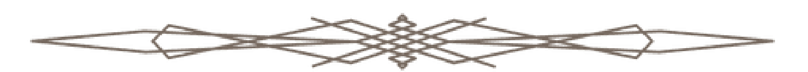
- **Radis Noir** - Un sirop spécial à base de radis noirs et de sucre est une alternative facile, peu coûteuse et saine aux pastilles pour la gorge traditionnelle que l'on trouve en pharmacie. Commencez par faire un trou au milieu d'un radis noir propre. Remplissez ce trou avec environ 1 cuillère à café de sucre, puis faites chauffer le radis fourré sur une cuisinière ou un radiateur. Un sirop devrait commencer à se former dans environ 2 heures. Buvez ce sirop pour apaiser votre gorge.

- **Eau Salée** - Ajoutez environ 1 cuillère à café de sel dans un verre d'eau, puis gargarisez-vous. L'eau n'a pas besoin d'être chauffée, mais assurez-vous que le sel commence à se dissoudre avant de vous gargariser et qu'il atteigne le fond de votre gorge avant de le cracher. Si vous ne pouvez pas goûter le sel, vous n'en avez pas ajouté assez.



- **Sirop de Pin** - Rassemblez environ 1 tasse d'aiguilles de pin et lavez-les soigneusement, puis hachez-les finement. Porter à ébullition un peu plus d'une demi-tasse d'eau, 2 cuillères à soupe de sirop de maïs et un filet de sel pendant environ 1 minute, sans remuer. Après avoir retiré du feu, ajoutez les aiguilles hachées, puis laissez infuser pendant 2 ou 3 heures. Assurez-vous de filtrer le sirop pour retirer les aiguilles hachées. Cela peut se conserver jusqu'à 1 mois, s'il est réfrigéré.

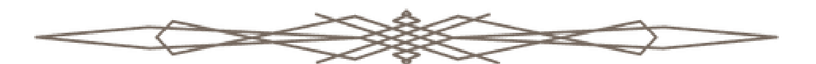
D'autres options pour un mal de gorge que celles mentionnées ci-dessus consistent à se gargariser avec du jus de citron fraîchement pressé ou à boire un mélange de miel, de vinaigre et d'eau tiède.





Chapitre 5
Irritations Cutanées et Coupures





Dans ce chapitre, nous allons examiner diverses affections cutanées, allant d'une éruption cutanée et de démangeaisons à des coupures et des éraflures. Dans notre jeunesse, il était courant de se gratter en jouant à l'extérieur ou d'avoir une éruption cutanée en s'approchant de certaines mauvaises herbes. Nous ne jouons peut-être plus à Red Rover ou à Kick the Can, mais cela ne veut pas dire que nous ne nous aventurons pas non plus à l'extérieur.

Il existe de nombreux remèdes naturels découverts dans le monde entier et utilisés par nos ancêtres depuis des années. Donc, si vous vous êtes promené à l'extérieur et que vous êtes tombé accidentellement sur de l'herbe à puce, que vous avez développé une simple éruption cutanée pour diverses raisons ou que vous vous êtes gratté la peau, les remèdes naturels et peu coûteux suivants sont connus pour aider de nombreuses personnes depuis des siècles.

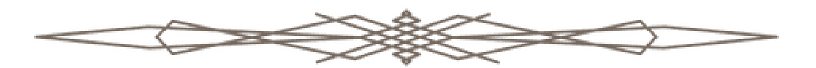
Irritations et Éruptions Cutanées

Alors, peut-être que vous venez d'utiliser un nouveau détergent qui ne convient pas à votre peau ou que vous êtes tombé sur quelque chose à l'extérieur qui provoque une petite irritation de votre peau. Pourtant, plutôt que d'avoir à acheter une autre ordonnance ou une pommade coûteuse en vente libre, qui ajoutera simplement plus de produits chimiques et d'ingrédients non naturels au mélange, vous préférez essayer un remède naturel.

Excellente idée, car la plupart des idées ci-dessous sont très simples et peuvent probablement être préparées avec des ingrédients qui se trouvent actuellement dans votre maison en ce moment.

Cannelle et Miel

Par exemple, en Afrique du Sud, les gens utilisent du miel et de la cannelle pour soulager l'acné. Maintenant, vous pourriez être bien sorti de l'âge de l'acné maintenant, mais l'acné peut affecter tous les âges, ou des conditions telles que la rosacée. La cannelle est un anti - inflammatoire efficace et le miel est un agent cicatrisant et antibactérien. Peigner les 2 ingrédients peut faire des merveilles pour soulager les démangeaisons et les rougeurs et accélérer le processus de guérison de la zone touchée. Mélangez simplement 1 cuillère à soupe de cannelle moulue avec 2 cuillères à soupe de miel brut et pur, puis appliquez sur la zone. Laissez - le pendant la nuit, mais assurez-vous de dormir avec une serviette, surtout si votre visage rencontre généralement l'oreiller pendant votre sommeil.



Pomme de terre

Une autre option naturelle pour les démangeaisons consiste à utiliser une pomme de terre. Si vous avez une piqûre de moustique irritante qui vous rend fou, râpez une pomme de terre crue. Appliquez un peu de pomme de terre râpée et crue sur la zone et laissez reposer jusqu'à ce que les démangeaisons se calment.

Feuilles de Noix

Avec les propriétés cicatrisantes et désinfectantes trouvées dans les feuilles de noyer, elles constituent une source naturelle étonnante pour guérir certaines éruptions cutanées. Faire bouillir environ 1 once de feuilles de noix vertes avec 4 tasses d'eau, pendant 15 minutes. Une fois refroidi, filtrez le liquide, faites tremper un morceau de gaze stérile, puis lavez doucement l'éruption cutanée avec la gaze.

Thé à La Camomille

Les Grecs, les Romains et les Égyptiens ont profité des nombreux bienfaits du thé à la camomille pour la santé. On dit qu'il peut aider à apaiser les maux d'estomac, à calmer les spasmes musculaires et à aider les nuits blanches. Mais, il peut également aider avec les éruptions cutanées, telles que celles causées par un coup de rasoir. En plus de le boire, imbibez également une boule de coton et appliquez-la directement sur l'éruption cutanée.

Poison Ivy

Peut-être n'avez-vous pas remarqué le tas d'herbe à puce qui poussait tranquillement dans la région où vous marchiez ou travailliez récemment. Vous commencez à démanger, voyez les taches rouges et réalisez maintenant que ce doit être l'herbe à puce qui vous a fait ça. Cela peut être exaspérant à gérer, à cause des démangeaisons, de l'insomnie et des taches rouges inégales embarrassantes partout.

Ne vous inquiétez pas cependant. Il existe plusieurs remèdes naturels parmi lesquels choisir, tels que les suivants:

- **Bicarbonate** – C'est l'un de ces ingrédients que l'on trouve dans la plupart des maisons, ce qui en fait un remède facile à préparer et à utiliser à court terme. Si vous avez une éruption d'herbe à puce, mélangez 1 cuillère



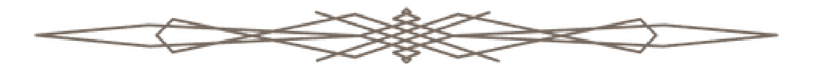
à café d'eau et 3 cuillères à café de bicarbonate de soude, jusqu'à ce que vous formiez une pâte. Appliquez la pâte sur l'éruption cutanée, laissez sécher jusqu'à ce qu'elle s'écaille. Si vous avez des cloques suintantes, mélangez 1 litre d'eau avec 2 cuillères à café de bicarbonate de soude, puis saturez des tampons de gaze stériles avec le mélange. Couvrez vos ampoules avec ces tampons imbibés pendant environ 10 minutes, jusqu'à 4 fois par jour. Assurez-vous simplement de garder le mélange loin de vos yeux.

- **Peau de Banane** – Cela peut sembler un peu désordonné, mais frotter l'intérieur de la peau de banane directement sur l'éruption d'herbe à puce est un conte de longue date, ce n'est pas juste un conte. La partie interne de la peau a des caractéristiques rafraîchissantes qui sont bénéfiques pour apaiser les démangeaisons.

- **Concombre** – L'utilisation du concombre n'est pas du tout surprenante, étant donné que le concombre est un ingrédient populaire dans les soins de la peau pour son apaisement et son hydratation tendance. En fait, de nombreuses femmes utiliseront des tranches de concombre à placer sur leurs yeux pour aider à réduire les poches et les irritations. Pour l'herbe à puce, vous pouvez utiliser des tranches ou une purée de concombre à placer sur la zone touchée. Laissez agir aussi longtemps que vous le souhaitez et appliquez-le aussi souvent que nécessaire.

- **Vinaigre de Cidre de Pomme** – C'est quelque chose qui pourrait ne pas être aussi rafraîchissant ou avoir une odeur aussi attrayante que certains des autres remèdes, mais le vinaigre de cidre de pomme a été très efficace pour traiter l'irritation de l'herbe à puce. Tamponnez avec une boule de coton imbibée ou trempez-y un sac en papier brun ordinaire, puis placez-le directement sur l'éruption cutanée pour aider à éliminer les toxines.

- **Bain À L'Avoine** – Vous avez peut-être vu des trousses de “bain d'avoine” dans la pharmacie ou le magasin local pour aider à soulager les démangeaisons cutanées causées par diverses affections, telles que l'herbe à puce. Mais, pourquoi acheter un kit spécial, quand vous pouvez faire votre propre ? Broyez 1 tasse de flocons d'avoine secs dans un mélangeur ou un moulin à café, jusqu'à ce qu'ils aient la texture d'une poudre fine. Versez la poudre dans un morceau d'étamine ou le pied d'un vieux tuyau en nylon, nouez-le, puis attachez-le à l'extrémité du robinet de la baignoire, de sorte que l'eau coule dessus lorsque vous remplissez la baignoire. Faire tremper dans la baignoire pendant environ 30 minutes. Pour les petites surfaces,



vous pouvez également placer la pochette directement sur la zone.

Comme vous pouvez le constater, il existe de nombreux remèdes naturels pour lutter contre l'herbe à puce. Si l'un
ne fonctionne pas bien pour vous, essayez-en un autre.

Coupures, égratignures et ecchymoses

Les coupures mineures, les égratignures ou les ecchymoses qui ne nécessitent pas de points de suture ou de radiographies peuvent être traitées à la maison avec des remèdes naturels, assez souvent avec des articles que l'on trouve déjà couramment à la maison. Les voyages rapides au cabinet du médecin ou aux urgences ne sont ni rapides ni bon marché. Bien que les remèdes suivants ne remplacent pas les coupures profondes nécessitant des points de suture, un nettoyage en profondeur ou une radiographie, ils peuvent être une excellente alternative pour les accidents mineurs.

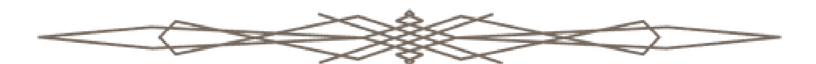
Huile Essentielle de Lavande

La lavande est bien connue pour ses propriétés calmantes et utilisée pour se détendre au bain et au coucher. Mais saviez-vous que c'est aussi un bon antibactérien ? Utilisée par voie topique, l'huile essentielle de lavande peut aider à guérir une égratignure ou une éraflure.

Parce qu'il peut agir comme antiseptique et antibactérien, ainsi que comme capacité apaisante, de plus en plus de gens s'y tournent pour des coupures et des égratignures mineures. Après l'application sur la plaie, il devrait aider à soulager la douleur et à désinfecter la plaie, diminuant le risque d'infection s'installant plus tard. Ajoutez simplement quelques gouttes à une boule de coton et tamponnez-la sur la plaie.

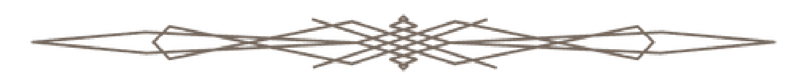
Poivre de Cayenne

Peut-être avez-vous une petite coupure qui saigne, rien de profond ou de grave, mais qui n'arrêtera tout simplement pas complètement le saignement. L'idée d'y ajouter une épice piquante peut sembler un peu intimidante pour certaines personnes, mais ne vous laissez pas arrêter. Beaucoup de gens datant d'assez loin ont arrêté un purgeur en y ajoutant un peu de piquant. En fait, il pourrait non seulement arrêter le saignement, mais il agit également comme un agent anesthésiant. Saupoudrez de poivre de Cayenne directement dans la plaie, puis bandez-la pendant quelques heures.



Le poivre de Cayenne contient des quantités substantielles de capsaïcine, qui aide à soulager la douleur. Mais, le poivre de Cayenne agit également rapidement pour égaliser la pression artérielle et déclenchera la coagulation (coagulation du sang). Il agit également comme un désinfectant. Sur une note de côté, le thé au poivre de Cayenne est également dit pour aider si une personne est au milieu d'une crise cardiaque, en raison du pouvoir de coagulation de l'épice. Cependant, il est préférable d'utiliser une épice biologique.

Gardez simplement à l'esprit qu'il ne s'agit pas de remplacer les points de suture ou toute autre forme de soins médicaux qui pourraient être nécessaires pour des plaies plus profondes ou des plaies nécessitant une attention supplémentaire.





Chapitre 6
Maux Divers avec des Remèdes Naturels





Dans les chapitres précédents, nous nous sommes concentrés spécifiquement sur un sujet tel que la douleur, la peau ou le rhume et la grippe, car il existe plusieurs remèdes pour chacune de ces affections. Cependant, il existe de nombreuses autres affections intrusives et irritantes, mais il se peut qu'il n'y ait qu'un ou deux remèdes naturels qui valent la peine d'être partagés.

Par conséquent, ce chapitre est nécessaire. Les conditions dont nous parlerons dans ce chapitre ne contiennent pas nécessairement suffisamment d'informations pour justifier son propre chapitre. Mais, il y a beaucoup d'informations diverses à partager sur les conditions individuelles à combiner dans un chapitre important.

Candida ou Levure

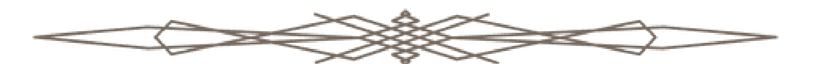
Nous avons déjà discuté du poivre de Cayenne, de la façon dont il aide à soulager la douleur et à arrêter les saignements dans certaines plaies. Mais, les avantages de l'épice miracle ne s'arrêtent pas là. Il aide également à contrôler l'excès de candida ou de levure.

Notre corps a normalement du candida. Cependant, parfois, il décide de se multiplier dans des proportions inconfortables dans diverses zones du corps, y compris le tube digestif, la région génitale ou la bouche. Une surabondance de candida peut entraîner toutes sortes d'inconfort, des démangeaisons aux douleurs articulaires. Heureusement, le poivre de Cayenne peut aider. En fait, les scientifiques ont découvert qu'il peut lutter activement contre 16 souches fongiques différentes. Si votre corps a tendance à trop produire de candida, augmentez l'épice dans votre alimentation en l'ajoutant à des recettes ou en préparant un thé au poivre de Cayenne à consommer quotidiennement.

Conjonctivite

La conjonctivite, ou communément appelée œil rose, est plus qu'une simple nuisance. Si elle n'est pas traitée, elle peut causer des dommages permanents à l'œil. Si vous en voyez les premiers signes, il y a quelques options à considérer qui sont toutes naturelles et qui ont une certaine histoire de nos ancêtres qui les utilisent, telles que:

- **Chou** - Préparez du jus de chou et placez-en quelques gouttes dans l'œil infecté. Faites-le quelques fois par jour.
- **Graines de Fenouil** - Faire bouillir 2 cuillères à soupe de graines de



fenouil (écrasées) avec 5 tasses d'eau. Attendez qu'il refroidisse à température ambiante, filtrez-le, puis utilisez le liquide comme nettoyant pour les yeux, deux fois par jour.

- **Camomille** - Faire bouillir 1 cuillère à café de camomille avec 4 tasses d'eau. Après refroidissement, filtrez le liquide, puis utilisez-le comme un lavage oculaire, quelques fois par jour.

Si l'infection ne disparaît pas ou est assez grave au début, consultez un médecin. Il n'y a rien à gâcher avec votre vue, car cela pourrait entraîner des dommages permanents.

Diarrhée

Cela nous arrive à tous, et généralement avec un timing aussi peu pratique. Souvent, nous n'avons pas le temps de laisser le bogue suivre son cours et partir sans aide. Si vous avez de la diarrhée et que vous devez vous rendre à un événement, un remède sain et naturel pourrait être votre meilleur ami, plutôt que d'ajouter un autre produit chimique à votre corps.

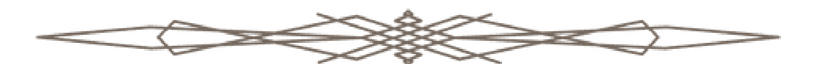
En Inde, le curcuma est souvent utilisé pour la diarrhée. En fait, l'épice est de plus en plus reconnue dans le monde entier pour aider plus que la diarrhée. En raison de ses caractéristiques anti - inflammatoires, il est utilisé pour aider à traiter l'arthrite et les maladies cardiaques.

Cependant, pour la diarrhée ou l'inconfort digestif, mélangez 1 cuillère à café à 1 cuillère à soupe de curcuma moulu avec un liquide tel que de l'eau, du jus ou du lait, puis buvez. Vous pouvez également le trouver sous forme de gélule dans la plupart des magasins de produits de santé.

Inconfort Abdominal

La diarrhée n'est pas la seule forme d'inconfort abdominal. Parfois, il s'agit de douleurs abdominales ou de nausées, avec ou sans diarrhée ou vomissements. Et, parfois, c'est un événement courant. Prendre la prescription traditionnelle ou un traitement en vente libre n'est pas agréable, car ils entraînent souvent des effets secondaires. Heureusement, il existe des options naturelles à considérer.

L'une de ces options naturelles est le jus d'aloe Vera. Il possède d'excellentes propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques, et peut facilement être digéré en le buvant. Et, c'est assez savoureux, avec les morceaux d'Aloe Vera



faisant une boisson très savoureuse et rafraîchissante. Vous pouvez le trouver dans les magasins d'aliments naturels, ou même dans les épiceries dans la section jus. Ou, vous pouvez faire votre propre :

- Coupez une grande feuille saine de votre plante d'aloe vera et laissez la résine naturelle s'égoutter dans une tasse lorsque vous tenez la feuille à l'envers. Le gel plus épais ne sortira pas à ce stade.
- Coupez la feuille en deux, puis sortez le gel de l'intérieur. Veillez à ne pas obtenir la substance jaunâtre (près de la peau externe), car elle est assez amère.
- Placez le jus et le gel dans un mélangeur, avec 3 tasses d'eau, de jus de fruits ou de fruits entiers. Vous pouvez même utiliser du lait d'amande ou du jus de noix de coco, tout ce que vous voulez et bien mélanger.

Buvez-en un verre et placez les restes au réfrigérateur. Bien qu'il ne reste peut-être pas grand-chose après avoir découvert à quel point il a bon goût. Vous devrez peut-être vous habituer à boire une boisson épaisse, mais cela en vaut la peine!

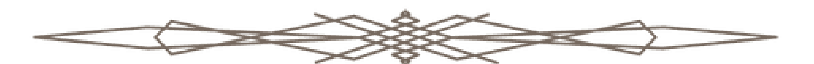
Une autre option pour les maux d'estomac consiste à préparer un thé au céleri, car le céleri combat l'accumulation d'acide gastrique. Faire bouillir une poignée de feuilles de céleri fraîches et rincées. Laissez les feuilles infuser un moment dans le liquide chaud, puis filtrez et buvez le thé chaud. Cela est d'abord devenu populaire en Espagne.

Il y a des gens qui se tournent vers le thé à la camomille pour les maux d'estomac. Ils trouvent qu'il est préférable de faire votre propre camomille en séchant vous-même. Cependant, acheter du thé à la camomille décent dans votre magasin local n'est pas non plus une mauvaise deuxième option.

Mal des Transports

Étant donné que le mal des transports est essentiellement un mal d'estomac, cela aurait également pu passer sous “Inconfort abdominal” ci-dessus. Cependant, pour ceux qui voyagent un peu et souffrent du mal des transports en avion, à cheval ou en bateau, cela mérite sa propre section.

La Chine utilise un remède naturel depuis des siècles et maintient toujours l'idée qu'il fonctionne mieux que toute ordonnance. Ajoutez 4 tranches de gingembre frais à 1 tasse de thé noir. Buvez ceci avant le voyage pour de meilleurs résultats. En règle générale, une fois que le mal des transports s'installe, on pense qu'il n'y a



plus d'espoir. Cependant, certaines personnes ont obtenu des résultats satisfaisants pour le combattre même après avoir ressenti les effets du voyage.

Carence en Calcium

En vieillissant, nous risquons les effets d'une carence en calcium, comme la fragilité des os. Une fracture de la hanche peut nuire à notre santé et parfois entraîner la mort en raison de l'immobilité. Et, nous ne pouvons manger autant de fromage et de produits laitiers avant que les effets secondaires de cela ne s'installent.

Heureusement, il existe un remède naturel facile qui ne causera pas de constipation et n'obstruera pas les artères comme manger beaucoup de produits laitiers peut nous le faire. Mélangez 1 cuillère à café de graines de sésame avec un peu de miel et quelques gouttes de vrai jus de citron. Prenez cette concoction le matin, pendant 20 jours par mois. Si vous faites cela pendant au moins 3 mois, vous devriez voir votre nombre de carences en calcium s'améliorer.

Maïs

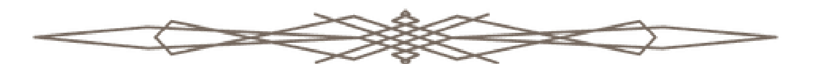
Les cors sur les pieds peuvent être assez inconfortables. Et, si vos pieds sont inconfortables, votre mobilité en souffrira probablement, entraînant des problèmes plus graves. Oui, vous pouvez les faire soigner chez le médecin. Cependant, cela peut être coûteux et douloureux.

Alors, faites bouillir de la racine d'aubépine dans une casserole d'eau, jusqu'à ce que l'eau devienne brune. Laissez-le refroidir légèrement, mais suffisamment chaud pour le supporter sans vous brûler la peau, faites tremper vos pieds jusqu'à ce que l'eau refroidisse considérablement. Répétez cette opération quotidiennement pendant environ 2 semaines. Vous devriez commencer à voir une certaine amélioration dans quelques jours seulement.

Gueule de bois

Si vous participez aux esprits, vous pourriez être intéressé par des remèdes naturels pour une bonne gueule de bois à l'ancienne. La gueule de bois existe depuis la première infusion.

En Chine, ils ne jurent que par le thé vert. Apparemment, c'est plus qu'un simple



thé pour la foule soucieuse de sa santé et du yoga. Siroter du thé vert lorsque vous commencez à ressentir les effets d'un peu trop boire aidera à atténuer les symptômes révélateurs d'une bonne fête. Le thé vert n'est cependant pas une mode. Les Chinois en boivent à des fins médicinales depuis des milliers d'années.

Une autre option vient des États-Unis. Mais pour certains, cette option peut sembler plus brutale que la gueule de bois elle-même. On l'appelle souvent une "huître des prairies". Si cela ne vous a pas encore perdu, combinez 1 jaune d'œuf cru, 2 cuillères à café de vinaigre, 2 cuillères à café de sauce Worcestershire, 2 cuillères à café de ketchup, 1 cuillère à café de sauce au poivre et un peu de sel et de poivre. Fouettez tous les ingrédients et buvez !



Conclusion

En conclusion de ce livre, nous voulons récapituler quelques points clés trouvés dans les chapitres. Le premier étant que nous avons tellement de connaissances et d'expérience de nos ancêtres que nous pouvons en tirer parti pour notre santé et notre bien-être en général. Que ce soit les membres de notre famille que nous contactons ou ceux de quelqu'un d'autre, la richesse des informations de ceux qui ont essayé des remèdes naturels ou maison pendant des années est un avantage imbattable.

Tendez la main à ceux qui vous entourent qui sont connus pour compter sur les herbes et les ingrédients naturels pour mener une vie saine. Ils sont souvent plus que disposés à partager leurs expériences et leurs conseils sur ce qu'il faut essayer, et peut-être même ce qu'il ne faut pas essayer pour diverses affections.

Ou, posez des questions générales sur les remèdes naturels à tous ceux qui écouteront, famille ou non. Les gens qui sont prêts à essayer quelque chose de différent sont souvent prêts à partager leurs conseils et leurs expériences.

Un autre point soulevé dans le livre est qu'il n'y a pas de remède universel pour tout le monde. Certaines personnes ont des allergies et ne peuvent donc pas utiliser certains remèdes ou remèdes. Heureusement, il y a souvent plus d'une, parfois plusieurs options par maladie. C'est à vous de décider lequel serait le mieux pour vous et votre santé générale.

Et enfin, lorsque l'on considère votre état de santé général, comme nous venons de le mentionner, il est très important de jeter complètement la médecine traditionnelle par la fenêtre. Il y aura toujours un besoin de médecine traditionnelle, par exemple pour des affections et des affections plus graves qu'une plante ne guérira pas, ou si vous découvrez qu'un remède à base de plantes particulier a eu des effets indésirables importants. En outre, il est toujours préférable de communiquer tout remède naturel que vous décidez d'essayer, de préférence avant de l'essayer. Votre médecin peut vous informer de tout effet indésirable possible que certaines herbes pourraient avoir sur votre état ou d'autres médicaments que vous prenez.

Nous espérons que vous avez appris de nouveaux traitements trouvés dans ce livre qui pourraient vous aider. Nous espérons également que ce livre vous a encouragé à demander plus d'informations à vos aînés et à puiser dans tout un monde de santé qui n'attend que de vous aider !